



KARYA TULIS ILMIAH

**TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI : STUDI KASUS**

Oleh :

VERONICA AMELLITA EKA PURNAMA CHRISTI

NIM : 2104111

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI : STUDI KASUS**

Oleh :

Veronica Amellita Eka Rumama Christi

NIM : 2104111

Karya Tulis Ilmiah ini disetujui pada tanggal 28 Oktober 2022

Pembimbing :



Nimsi Melati., S.Kep., Ns., MAN.

NIK : 100062

STIKES BETHESDAYAKKUM

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI : STUDI KASUS**

Oleh :

Veronica Amellita Eka Purnama Christi

NIM : 2104111

Karya Tulis Ilmiah disetujui pada Tanggal 01 November 2022

Pembimbing :

Nimsi Melati., S.Kep., Ns., MAN.

NIK : 100062

Mengesahkan :

Mengetahui :

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners



Nuria Kabingtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.MB., Ph.D., Ns

NIK 030039

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK 110070

ii

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan tekanan darah dengan tekanan sistolik >140mmHg dan tekanan diastolik >90mmHg. Penatalaksanaan non farmakologi dapat dilakukan individu dengan hipertensi yaitu: mengatur pola makan, terapi akupresur, teknik relaksasi, berolahraga dan terapi herbal. Terapi non farmakologi menurunkan tekanan darah salah satunya dengan teknik relaksasi. Intervensi keperawatan yang akan diterapkan peneliti pada karya tulis ilmiah ini adalah teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan yang dimiliki individu serta keadaan internal klien dalam membantu kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang tinggi.

Presentasi kasus: Hasil studi kasus didapatkan Ny. A usia 56 tahun masuk kerumah sakit karena gastroenteritis akut keluhan mual, diare, pusing dan demam. Selama dirumah sakit dilakukan pemeriksaan tekanan darah, hasil pemeriksaan pasien termasuk hipertensi tingkat satu. Hasil pengkajian keperawatan didapatkan pasien mempunyai keturunan hipertensi dikeluarganya, maka peneliti melakukan intervensi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi benson diberikan dua hari dengan 4x implementasi, setiap implementasi selama 10 menit. Hasil implementasi pertama pre 135/79 mmHg post 141/82 mmHg tekanan darah pasien meningkat karena terdistraksi dengan sakit perutnya, kedua pre 140/85 mmHg post 138/81 mmHg, ketiga pre 138/81 mmHg post 138/81 mmHg, keempat pre 146/88 mmHg post 144/84 mmHg. Saat intervensi kedua sampai keempat respon pasien lebih relaks. Hasil menunjukkan ada penurunan tekanan darah pasien dengan hipertensi saat dilakukan teknik relaksasi benson.

Kesimpulan: Teknik relaksasi benson ini dilakukan selama dua hari pada pasien dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, tekanan darah, teknik relaksasi benson.

ABSTRACT

Background: Hypertension is blood pressure with systolic pressure >140 mmHg and diastolic pressure >90 mmHg. Non-pharmacological management can be done by individuals with hypertension, namely: adjusting diet, acupuncture therapy, relaxation techniques, exercising and herbal therapy. Non-pharmacological therapy lowers blood pressure, one of which is relaxation techniques. The nursing intervention that will be applied by researchers in this scientific paper is the Benson relaxation technique. Benson relaxation is the development of a breathing relaxation method by involving the belief factor of the individual and the client's internal state in helping high health and well-being conditions.

Case Presentation: The case study results obtained by Mrs. The age of 56 years was admitted to the hospital because of acute gastroenteritis with complaints of nausea, diarrhea, dizziness and fever. While at home doing a blood pressure check, the results of the examination include level one hypertension. The results of the examination showed that the patient had descendants in his family, so the researchers carried out relaxation interventions to reduce blood pressure. The Benson relaxation technique was given for two days with 4 implementations, each implementation for 10 minutes. The results of the first implementation before 135/79 mmHg after 141/82 mmHg, the patient's blood pressure increased due to being distracted by abdominal pain, the second before 140/85 mmHg after 138/81 mmHg, the third before 138/81 mmHg after 138/81 mmHg, the fourth before 146/88 mmHg after 144/84 mmHg. During the second to fourth intervention, the patient's response was more relaxed. The results showed that there was a decrease in blood pressure of patients with hypertension when the Benson relaxation technique was used.

Conclusion: Benson relaxation technique is performed for two days in patients with hypertension can lower blood pressure.

Keywords : Hypertension, High Blood Pressure, Benson Relaxation Technique.